



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERKOMUNIKASI MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA
SISWA KELAS IX MTsN GAJAH DEMAK
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

**Oleh:
ANIK NUR FAIZAH
NIM 200931075**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**

**UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERKOMUNIKASI MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA
KELAS IX MTsN GAJAH DEMAK
TAHUN PELAJARAN
2013/2014**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Progam Studi
Bimbingan dan Konseling**



**Oleh
Anik Nur Faizah
NIM 200931075**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Dia yang tahu, tidak bicara. Dia yang bicara, tidak Tahu.

(Lao Tse)



Skripsi dipersembahkan kepada :


- Ayahanda Bapak Toyib, Ibunda Ibu Nuryanah
- Suami tercinta Heru Subi Pranoto
- Anak saya tersayang Erlinda Maulida Zahra
- Guru-guru di MTs Negeri Gajah Demak Ibu Mamik Sulistiyani dan Ibu Ernaning Tyastuti.
- Teman-teman seperjuangan.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Anik Nur Faizah NIM 2009.31.075 ini telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji

Kudus, Maret 2014

Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIS. 061071302000 1 008

Pembimbing II



Drs. Masturi, MM
NIS. 061071302000100

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



Dr.Drs. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

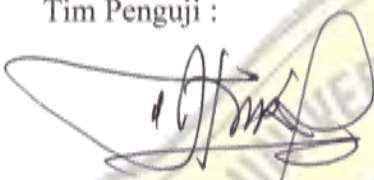
PENGESAHAN

Skrpisi oleh Anik Nur Faizah ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji


Pada Hari : Kamis

Tanggal : 13 Maret 2014

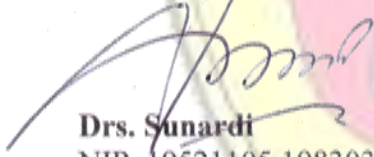
Tim Penguji :


Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIS. 061071302000 1 008

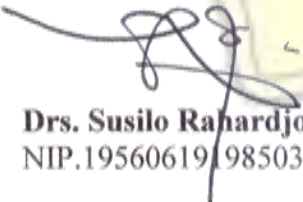
Ketua


Drs. Masturi/MM
NIS. 061071302000100

Anggota

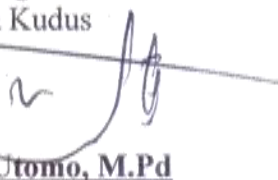

Drs. Sunardi
NIP. 19521105 198303 1 001

Anggota


Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd
NIP.19560619198503 1 002

Anggota

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus


Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayahNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Upaya Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014" dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus dan Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian serta telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Drs. Masturi, MM. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang

membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan sebelum skripsi.

5. Drs. Khamdi Kepala MTs Negeri Gajah Demak yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin dalam penelitian ini.
6. Bapak/Ibu Guru MTs Negeri Gajah Demak beserta para siswa yang telah membantu dalam mempelancar penelitian ini
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Maret 2014

Penyusun

Anik Nur Faizah

NIM 200931075

ABSTRAK

Faizah, Anik Nur, 2014. *Upaya Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014*. Dosen pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons (ii) Drs. Masturi, MM.
Kata Kunci: *Berkomunikasi, Konseling Kelompok*.

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa berhubungan dengan orang lain yang menuntut selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi, salah satunya adalah kecemasan yang dialami dalam lingkup komunikasi. Konseling kelompok adalah wawancara konseling antara konselor dan konseli sebagai pemimpin kelompok untuk memecahkan masalah dengan mempertimbangkan pribadi para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut: “Apakah Konseling Kelompok dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014 ?” Tujuan penelitian sebagai berikut: 1. Mendeskripsikan kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok pada siswa kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014. 2. Mengetahui seberapa besar penelitian tindakan kelas untuk mengatasi permasalahan kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014. Kegunaan yang diperoleh dan diharapkan dari penelitian tindakan BK ini sebagai berikut: 1. Teoritis: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam pengembangan konsep layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan yang menyangkut tentang upaya mengatasi kecemasan berkomunikasi melalui layanan konseling kelompok. 2. Praktis: a. Kepala sekolah: Dapat menjadi acuan bagi kepala sekolah agar dapat memfasilitasi guru pembimbing dan memberikan layanan bimbingan secara optimal. b. Guru pembimbing: Sebagai bahan acuan untuk melaksanakan layanan bimbingan konseling secara optimal, dan mengetahui betapa pentingnya layanan konseling kelompok bagi siswa untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi. c. Siswa: Siswa dapat mengatasi masalah yang dialami, sehingga siswa dapat memperbaiki perilaku komunikasi yang kurang sesuai yang ada dalam dirinya.

Siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014 yang mengalami masalah kecemasan dalam berkomunikasi, seperti kurang percaya diri apabila berbicara di depan kelas, sering gugup dan canggung ketika berinteraksi dengan orang lain, kurang bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Penelitian ini

didesain dengan pendekatan penelitian tindakan yang disusun dalam rancangan dua siklus. Siklus pertama direncanakan empat kali pertemuan dan siklus kedua juga dirancang dengan empat kali pertemuan. Penelitian ini berlangsung mulai 20 Januari 2014 hingga 10 Februari 2014. Alat yang digunakan untuk memperoleh data adalah observasi untuk mengetahui perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Analisis data yang digunakan adalah gabungan antara analisis data kuantitatif dan kualitatif agar dapat mengetahui keberhasilan dan kualitas keberhasilan.

Hasil penelitian yang dilakukan dalam dua siklus layanan konseling kelompok dimana masing-masing siklus terdiri dari empat kali pertemuan menunjukkan pada tahap survei awal kemampuan dalam berkomunikasi siswa kelas IX MTs Negeri Gajah Demak tahun pelajaran 2013/2014 sangat kurang dengan skor rata-rata 25%, setelah diberi layanan konseling kelompok pada siklus I hasil skor menunjukkan peningkatan pada skor rata-rata 63% dalam kategori cukup. Pada siklus II dengan tujuan mengatasi kecemasan siswa dalam berkomunikasi menjadi tinggi, atau siswa tidak lagi merasa cemas ketika sedang berkomunikasi dengan orang banyak, dengan skor rata-rata skor 92%. Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam peneliti ini yang berbunyi “layanan konseling kelompok efektif digunakan dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi pada siswa kelas IX MTsN Gajah Demak Tahun Pelajaran 2013/2014” diterima karena teruji kebenarannya.

Saran dari pihak peneliti sebagai berikut: (i) Kepala sekolah: Kepala sekolah dan guru bidang studi agar lebih memperhatikan siswa yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi, dengan memberikan latihan berkomunikasi dengan cara membuka waktu untuk berdiskusi pada saat pelajaran berlangsung. (ii) Guru Pembimbing: Agar guru pembimbing (Konselor) dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan siswa dalam berkomunikasi melalui layanan konseling kelompok dan layanan konseling lainnya, sehingga siswa dapat berkembang dengan optimal. (iii) Siswa: Dengan konseling kelompok yang telah diadakan sekolah agar dimanfaatkan sebaik-baiknya demi kemajuan dirinya khususnya dalam mengatasi kecemasan dalam berkomunikasi.

ABSTRACT

Faizah, Anik Nur, 2014. *Efforts to Overcome Anxiety Communicate through Counseling Group In Grade Students IX MTsN Gajah Demak School Year 2013/2014*. Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons (ii) Drs. Masturi, MM.

Keyword: *Anxiety Communicate, Counseling Group*

Humans are social creatures who stay in touch with others who demand constantly interact and communicate with other human beings in meeting kebutuhannya. Anxiety can occur in a variety of situations, one of which is anxiety experienced in the sphere of communication. Group counseling is counseling interview between counselor and counselee professionals as group leader to solve the problem by considering the privacy of members of the group to take advantage of group dynamics. Formulation of the problem in the following research: "Is Counselling can overcome communication anxiety in class IX MTs Negeri Gajah Demak School Year 2013/2014?" The purpose of the study: 1. Describe the students communicate anxiety before and after application of group counseling in student class IX MTs Negeri Gajah Demak School Year 2013/2014. 2. Knowing how much action research to overcome communication problems of anxiety experienced by students using group counseling grade students IX MTs Negeri Gajah Demak. Usability research: 1. Theoretical: This study can be used as input in pengembangan concept of guidance and counseling services, in particular services related to overcoming anxiety about communicating through group counseling services. 2. Practical: a. Headmaster: Can be a reference for the principal in order to facilitate a tutor and provide optimal guidance services. b. counselor: As a reference for implementing optimal counseling services, and knowing how important group counseling services for students to overcome communication anxiety. c. Student: Students can overcome the problems experienced, so that students can correct the lack of appropriate communication behaviors that exist within him.

Communicate anxiety is the fear that accompanies the individual when communicating with others. These include feelings of nervousness, awkward and stage fright. Group counseling services is a relationship between (some) counselor with several clients, focusing on thought and behavior, as well as provide encouragement and insight to clients to solve problems facing the client. Hypothesis actions: group counseling can overcome communication anxiety in class IX MTs Negeri Gajah Demak Academic Year 2013/2014.

Students who are the subject of this research is class IX MTs Negeri Gajah Demak Academic Year 2013/2014. Experiencing anxiety problems in

communication, such as lack of confidence when speaking in front of the class, often nervous and awkward when interacting with others, less sociable and adjust to the school environment. This study was designed with the action research approach set out in the draft two cycles. The first cycle of the planned four meetings and the second cycle is also designed with four meetings. Research in progress: 20 January 2014 to 10 February 2014. The tools used to obtain the data is observational anxiety to know the difference before and after treatment. Analysis of the data used is a combination of quantitative and qualitative data analysis in order to determine the success and quality of success.

Results of research conducted in two cycles counseling group where each cycle consists of four meetings at the stage of the initial survey showed the ability to communicate graders IX MTsN Gajah Demak Academic Year 2013/2014 very less with an average score 25% after a given group counseling services in the first cycle results showed an increase in scores on the average score 63% in category pretty. In the second cycle with the aim of overcoming the anxiety of students in communication becomes high, or students no longer feel anxious when you're communicating with people, with an average score balanced 92% Based on the description above, the hypothesis in this research that reads "group counseling services to deal with anxiety effectively used to communicate in class IX MTsN Gajah Demak Academic Year 2013/2014 accepted as verified.

Suggestions of the authors as follows: (i) Principal: Principals and teachers pay more attention to areas of study that students who have anxiety in communication, by providing training to communicate by means of open time for discussion during the lesson. (ii) Teacher Supervisor: To be the supervising teacher (counselor) to assist students in overcoming the anxiety of students in communication through group counseling and other counseling services, so that students can develop optimally. (iii) Students: The counseling group that has held the school in order to be utilized for the betterment of themselves, especially in overcoming anxiety in communicating.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Kegunaan Penelitian.....	5
1.5 Devinisi Operasional.....	6
BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	
2.1 Kecemasan Berkomunikasi	8
1. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi	8
2. Faktor Penyebab Kecemasan Berkomunikasi	9
3. Ciri Kecemasan Berkomunikasi	10
4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan	12
5. Jenis-jenis Kecemasan	15
2.2 Konseling Kelompok	16
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	16
2. Tujuan Konseling Kelompok	18

3. Fungsi Konseling Kelompok.....	18
4. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok.....	20
5. Struktur dalam Konseling Kelompok	21
6. Asas Konseling Kelompok	23
7. Dinamika Kelompok	24
8. Peran Anggota Kelompok	24
9. Materi Layanan Kelompok	25
10. Teknik Konseling Kelompok	26
11. Tahapan Konseling Kelompok	30
2.3 Mengatasi Kecemasan Melalui Konseling Kelompok.....	33
2.4 Kajian Penelitian Sebelumnya	34
2.5 Kerangka Berfikir.....	35
2.6 Hipotesis Tindakan	36
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	37
3.2 Variabel Penelitian	38
3.3 Rancangan Penelitian.....	39
3.4 Prosedur Penelitian.....	39
3.5 Instrument Penelitian	43
3.6 Pengumpulan Data	51
3.7 Analisis Data	54
BAB VI: HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Kasus Konseli 1	58
4.2 Deskripsi Kasus Konseli 2	60

4.3 Deskripsi Kasus Konseli 3	62
4.4 Deskripsi Kasus Konseli 4	64
4.5 Deskripsi Kasus Konseli 5	65
4.6 Deskripsi Kasus Konseli 6	67
4.7 Deskripsi Kasus Konseli 7	69
4.8 Deskripsi Kasus Konseli 8	70
4.9 Simpulan	72
4.10 Pelaksanaan Siklus I.....	73
4.11 Pelaksanaan Siklus I.....	82
4.12 Hasil Akhir PTK BK.....	89
4.13 Uji Hipotesis.....	90

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 1	91
5.2 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 2	92
5.3 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 3	93
5.4 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 4	94
5.5 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 5	94
5.6 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 6	95
5.7 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 7	96
5.8 Faktor Penyebab Kecemasan Konseli 8	96

BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan	98
6.2 Saran.....	101

DAFTAR PUSTAKA	102
----------------------	-----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	
-------------------	--

